



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

Škola Mateřská škola Komenského, Komenského
1011, Kuřim

Jídelníček za měsíc březen 2015 – 21 stravovacích dní

Hodnotitel MVDr. Anna Niklová



Hodnocení polévek

Zeleninové polévky: V jídelníčku za měsíc březen byla podána zeleninová polévka 14x, což považujeme za výborný trend. Zastoupeny byly polévky dle druhu převažované zeleniny (zelňačka, špenátová, pórková s bramborem, kapustová, brokolicová, květáková, rajská), zeleninové vývary (zeleninová s ovesnými vločkami, ovesnými knedlíčky).

Luštěninové polévky: luštěninová polévka byla zařazena 3x (fazolová, luštěninová s bulgurem, hrstková s játrovými knedlíčky), což opět představuje doporučenou četnost.

Obilné zavářky: do polévek jsou zařazovány vhodné obilné zavářky jako ovesné vločky, bulgur v četnosti 4x za měsíc. Obecně je v jídelním lístku uvedeno, že většina polévek je zahušťována sójovou nebo cizrnovou moukou.

Doporučujeme zařadit i další vhodné obilné zavářky, např. jáhly, pohanku, špaldové kroupy, kuskus, krupky.

Kladně hodnotíme i zařazení rybí polévky, kterou řadíme k rybám.

Kombinace polévek s hlavními jídly: kombinace polévek a hlavních jídel je většinou vhodná.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík: V hodnoceném období bylo drůbeží maso zařazeno 5x, což hodnotíme velmi kladně. Podáno bylo především maso kuřecí, ale i krůtí maso a králík.

Vepřové maso: Kladně je hodnoceno podávání vepřového masa, které bylo podáno 3,5x, což je v souladu s doporučením.

Uzeniny: Uzenina byla zařazena 1x (zapečené těstoviny se šunkou) a její zařazení do jídelníčku se vůbec nedoporučuje.

Ryby: Pochvalu můžeme také udělit za plnění doporučení pro ryby, které byly zařazeny 5x, včetně rybí polévky.

Bezmasé nesladké jídlo: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena pouze 1x (vegetariánské rizoto sypané parmazánem). Dle nutričního doporučení je požadováno zařazení bezmasého jídla 4x v měsíci., včetně luštěnin bez masa.

Sladké jídlo: Sladké jídlo bylo ve sledovaném období podáno 2x, což je v souladu s doporučením.

Luštěniny: Kladně hodnotíme plnění luštěnin, kde luštěninové jídlo bylo zařazeno 2x. U luštěninových jídel doporučujeme nahradit živočišnou bílkovinu obilovinou, např. u čočky na kyselo nemusí být podáno vejce – stačí podávat se zeleninou, chlebem,

Nápaditost pokrmů: jídelníček hodnotíme jako nápaditý.

Hodnocení příloh

Obiloviny: Obiloviny byly ve sledovaném období podány 9x ve formě těstovin, rýže, pečiva, bulguru. Přílohy je možno obohatit i o zařazování kuskusu, pohanky, celozrnných těstovin nebo např. i kaše nastavované jáhly.

Houskové knedlíky: Houskové knedlíky byly v jídelníčku zastoupeny 2x, a to 1x houskový knedlík a 1x houskový celozrnný knedlík, za což chválíme.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: Čerstvá zelenina byla zařazena 9x. Dostatečná porce zeleniny představuje porci v misce nebo porci velkou jako sevřená pěst či rozevřená dlaň.

Zelenina tepelně upravená: Nabídka tepelně opracované zeleniny byla 3x, dle doporučení je 4x v měsíci, ale jako nastavený trend hodnotíme pozitivně.

Hodnocení nápojů

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: K dispozici je denně čaj, sirup nebo džus a čerstvá voda.

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: Tento bod je plněn. Vždy, když je podáván mléčný nápoj, je ve výběru nabízen i nemléčný nápoj.

Hodnocení přesnídávek a svačtin

Luštěninová nebo zeleninová pomazánka: Nabídka zeleninových a luštěninových pomazánek byla v hodnoceném období dostatečná – 5x. Zařazena byla pomazánka čočková, celerová, z cizrny, pažitková.

Rybí pomazánka, nebo ryba Rybí pomazánky byly nabízeny v souladu s nutričním doporučením 2x.

Obilné kaše: V podávání obilných kaší jsou v hodnoceném období nedostatky. Ani jednou nebyla zařazena obilná kaše. Doporučujeme nabídku obilných kaší nastavit alespoň na min. 2x za měsíc. Nabízeny mohou být kaše ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové nebo jejich kombinace. Dále může být obilná kaše připravena z jáhel, rýže, nebo z bulguru.

Ovoce či zelenina jakou součást každé svačiny: Zařazování ovoce či zeleniny je pravidelnou součástí každé svačiny.

Celozrnné, vícezrnné, žitné, žitnopšeničné, speciální pečivo, vč. chleba: Nabídka tohoto pečiva je v souladu s doporučením. Kladně hodnotíme používání sójové či cizrnové mouky do některých těst. Doporučujeme použití např. špaldové mouky při pečení domácích moučníků.

Uzeniny, paštiky: V hodnoceném období byla podána 2x šunka v pomazánce vaječná se šunkou a á la sloní mls – sekaná šunka. Dle doporučení by se uzenina ve školním stravování neměla zařazovat nikdy.

Pochvala:

pochvalu si mateřská škola zaslouží za zařazování zeleninových a luštěninových polévek, vhodné zavářky do polévek a vhodnou kombinaci polévek a hlavního jídla.

Pochvala náleží za vhodnou četnost druhů masa, včetně vepřového, za vhodnou četnost ryb, sladkých jídel a luštěninových jídel.

chválíme taky za četnost obilovin a houskových knedlíků, zařazování čerstvé i tepelně opracované zeleniny.

Nabídka nápojů je plně v souladu s nutričním doporučením.

Rovněž můžeme pochvalu udělit za nápaditost pokrmů – pečený králík na rozmarýnu, bulgur, špenátová polévka s ovesnými vločkami, rybí filé s mandlemi.

U přesnídávek a svačin chválíme za nabídku luštěninových a zeleninových pomazánek, rybí pomazánky, zeleniny a ovoce vždy jako součástí svačiny, nabídku vícezrného pečiva.

Slabá místa:

slabší místa, na která je třeba se zaměřit, jsou především v nedostatečném zařazování bezmasých nesladkých jídel, včetně luštěnin bez masa, zbytečného zařazení uzeniny (šunky) do hlavního jídla (1x). Pozornost je nutné soustředit na přesnídávky a svačiny, a to v častějším zařazování obilných kaší a úplném vynechání uzeniny.

Doporučujeme zaměřit pozornost na nevhodnou Kombinaci luštěninových jídel s vejcem nebo masem, např. 23.3. byla podána čočka na kyselo s vejcem. Vhodnější je kombinovat luštěninu s obilovinou, např. fazolový guláš s chlebem, zeleninové rizoto s červenou čočkou apod., přičemž touto skladbou potravin lze získat pokrm s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez masa a vajec.

Podobně je nevhodná i kombinace uzeniny + masa , např. 24.3. zapečené těstoviny se šunkou a krůtím masem, kdy je podání uzeniny zcela zbytečné. Navíc, vzhledem k nízké četnosti bezmasých jídel, by bylo vhodné kombinovat těstoviny se zeleninou, smetanou, vejcem, sýrem, apod., čímž by bylo opět dosaženo plnohodnotného pokrmu.

Prioritní body:

1. Zvýšit nabídku bezmasých slaných jídel v rámci hlavního jídla, a to zejména s ohledem na kombinaci luštěnina – obilovina – zelenina.
2. Zvýšit podávání obilných kaší na přesnídávky a svačiny.
3. Vyloučit podávání uzeniny v rámci hlavního jídla i přesnídávek a svačin.
4. U bezmasých hlavních jídel nepodávat dopoledne či odpoledne maso (pomazánka z kuřecího masa, šunka).

Celkové hodnocení

Výborný jídelníček



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

Škola Mateřská škola Komenského, Komenského
1011, Kuřim

Jídelníček za měsíc duben 2015 – 21 stravovacích dní

Hodnotitel MVDr. Anna Niklová

Hodnocení polévek

Zeleninové polévky: V jídelníčku za měsíc duben byla podána zeleninová polévka 9x, což není dostatečná četnost, ale kladně hodnotíme nastavený trend. Zastoupeny byly polévky dle druhu převažované zeleniny (z hlávkového zelí, květáková, zelná), zeleninové vývary (zeleninová s ovesnými vločkami, knedlíčky).

Luštěninové polévky: luštěninová polévka byla zařazena 3x (luštěninová s mungem, fazolová, luštěninová), což je v souladu s doporučenou četností.

Obilné zavářky: do polévek jsou zařazovány vhodné obilné zavářky jako špaldové knedlíčky, ovesné knedlíčky, grahamové nudle v četnosti 4x za měsíc. Obecně je v jídelním lístku uvedeno, že většina polévek je zahušťována sójovou nebo cizrnovou moukou.

Doporučujeme zařadit i další vhodné obilné zavářky, např. jáhly, pohanku, špaldové kroupy, kuskus, krupky.

Kladně hodnotíme i zařazení rybí polévky, kterou řadíme k rybám.

Kombinace polévek s hlavními jídly: kombinace polévek a hlavních jídel je většinou vhodná.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík: V hodnoceném období bylo drůbeží maso, králík zařazeno 4x, což hodnotíme kladně. Podáno bylo především maso kuřecí, ale i krutí maso a králík. (pečený králík).

Vepřové maso: Kladně je hodnoceno podávání vepřového masa, které bylo podáno 3,5x, což je v souladu s doporučením.

Uzeniny: Uzenina byla zařazena 1x (zapečené těstoviny se šunkou) a její zařazení do jídelníčku se vůbec nedoporučuje.

Ryby: Pochvalu můžeme jídelně také udělit za plnění doporučení pro ryby, které byly zařazeny 3x, včetně rybí polévky.

Bezmasé nesladké jídlo: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 6x, což hodnotíme oproti předchozímu měsíci velmi kladně.

Sladké jídlo: Sladké jídlo bylo ve sledovaném období podáno 2x, což je v souladu s doporučením.

Luštěniny: Kladně hodnotíme plnění luštěnin, kde luštěninové jídlo bylo zařazeno 2x. Na rozdíl od předchozího měsíce nebylo již k čočce zařazeno maso (čočka na kyselo s vejcem 13.4.), nicméně k fazolovému guláši bylo 2.4. podáno vepřové maso. Opět doporučujeme u luštěninových jídel nahradit živočišnou bílkovinu obilovinou, např. u čočky na kyselo nemusí být podáno ani vejce – stačí podávat se zeleninou, chlebem,

Nápaditost pokrmů: jídelníček hodnotíme jako nápaditý.

Hodnocení příloh

Obiloviny: Obiloviny byly ve sledovaném období podány 9x ve formě těstovin, rýže, pečiva, bulguru, kuskusu. Přílohy je možno obohatit i o pohanku, celozrnných těstovin nebo např. i kaše nastavované jáhly.

Houskové knedlíky: Houskové knedlíky byly v jídelníčku zastoupeny 2x, četnost příloh je v souladu s doporučením.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: Čerstvá zelenina byla zařazena 7x. Dostatečná porce zeleniny představuje porci v misce nebo porci velkou jako sevřená pěst či rozevřená dlaň. Nastavený trend četnosti je v pořádku, v březnu byl 9x.

Zelenina tepelně upravená: Nabídka tepelně opracované zeleniny byla 7x, což hodnotíme kladně, oproti minulému měsíci je zvýšená.

Hodnocení nápojů

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: K dispozici je denně čaj mírně slazený, sirup nebo džus a čerstvá voda.

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: Tento bod je plněn. Vždy, když je podáván mléčný nápoj, je ve výběru nabízen i nemléčný nápoj.

Hodnocení přesnídávek a svačín

Luštěninová nebo zeleninová pomazánka: Nabídka zeleninových a luštěninových pomazánek byla v hodnoceném období nedostatečná – 2x. Byly podány pouze zeleninová a cizrnová se šunkou.

Rybí pomazánka, nebo ryba Rybí pomazánky byly nabízeny v souladu s nutričním doporučením 3x (sardinková, z tuňáka, z tresčích jater).

Obilné kaše: V podávání obilných kaší nadále přetrvávají nedostatky. Pouze 1x byla podána krupičná kaše s grankem. Jiné druhy obilných kaší nejsou podávány. Doporučujeme nabídku obilných kaší nastavit alespoň na min. 2x za měsíc. Nabízeny mohou být kaše ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové nebo jejich kombinace. Dále může být obilná kaše připravena z jáhel, rýže, nebo z bulguru.

Ovoce či zelenina jakou součástí každé svačiny: Zařazování ovoce či zeleniny je pravidelnou součástí každé svačiny.

Celozrnné, vícezrnné, žitné, žitnopšeničné, speciální pečivo, vč. chleba: Nabídka tohoto pečiva je v souladu s doporučením. Kladně hodnotíme používání sójové či cizrnové mouky do některých těst. Doporučení z předchozího měsíce ohledně používání např. špaldové mouky při pečení domácích moučníků nadále trvá.

Uzeniny, paštiky: V hodnoceném období byla podána 5x šunka (4x jako plátek, 1x v šunkové pěně). Dle doporučení by se uzenina ve školním stravování neměla zařazovat nikdy.

Pochvala:

pochvalu si mateřská škola zaslouží za zařazování luštěninových polévek, vhodné zavářky do polévek a vhodnou kombinaci polévek a hlavního jídla.

Pochvala náleží za vhodnou skladbu hlavního jídla, vyjma zařazení 1x uzeniny.

chválíme taky za četnost obilovin a houskových knedlíků, zařazování čerstvé i tepelně opracované zeleniny.

Nabídka nápojů je plně v souladu s nutričním doporučením.

Rovněž můžeme pochvalu udělit za nápaditost pokrmů – pečený králík, krůtí kostky, bulgur, pečená aljašská treska na bylinkách, bramborovo-mrkvové pyrė, pečené rybí růžičky na smetaně, kuskus salát.

u přesnídávek a svačin chválíme za nabídku rybích pomazánek, zeleniny a ovoce vždy jako součástí svačiny, nabídku vícezrnného pečiva.

Slabá místa:

V hodnoceném období bylo zařazeno méně zeleninových polévek, 1x zařazení uzeniny (zapečené těstoviny se šunkou 20.4.),

Pozornost je nutné soustředit na přesnídávky a svačiny, a to v častějším zařazování luštěninových a zeleninových pomazánek, obilných kaší a úplném vynechání uzeniny.

Opět doporučujeme zaměřit pozornost na nevhodnou Kombinaci luštěninových jídel s masem, jak jsme uvedli výše, 2.4. byl podán fazolový guláš s vepřovým masem. Vhodnější je kombinovat luštěninu s obilovinou, např. fazolový guláš s chlebem, zeleninové rizoto s červenou čočkou apod., přičemž touto skladbou potravin lze získat pokrm s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez masa a vajec.

Pokud jde o zařazení uzeniny u hlavního jídla, opět bylo zcela zbytečné a opět platí již uvedené z minulého měsíce. Vhodnější je kombinovat těstoviny se zeleninou, smetnou, vejcem, sýrem, apod., čímž by bylo dosaženo plnohodnotného pokrmu.

Prioritní body:

- 1.** Udržet četnost zeleninových polévek.
- 2.** Zvýšit podávání luštěninových nebo zeleninových pomazánek na přesnídávky a svačiny.
- 3.** Zvýšit podávání obilných kaší na přesnídávky a svačiny.
- 4.** Vyloučit podávání uzeniny v rámci hlavního jídla i přesnídávek a svačin.

Celkové hodnocení

Velmi dobrý jídelníček



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

Škola Mateřská škola Komenského, Komenského
1011, Kuřim

Jídelníček za měsíc květen 2015 – 19 stravovacích dní

Hodnotitel MVDr. Anna Niklová



Hodnocení polévek

Zeleninové polévky: V jídelníčku za měsíc květen byla podána zeleninová polévka 10x, což není dostatečná četnost, ale trend je nastaven moc dobře. Zastoupeny byly polévky dle druhu převažované zeleniny (kapustová, brokolicová, květáková, rajská, pórková), což hodnotíme jako kladný trend. Dále byly zařazeny zeleninové vývary (zeleninová s ovesnými vločkami, knedlíčky, bramborami).

Luštěninové polévky: luštěninová polévka byla zařazena 2x (luštěninová s mungem, fazolová s bramborem, luštěninová), což je méně než stanoví doporučená četnost, ale vzhledem k počtu stravovacích dní je to pozitivní.

Obilné zavářky: do polévek jsou zařazovány vhodné obilné zavářky jako špaldové knedlíčky, ovesné knedlíčky v četnosti 2x za měsíc. Obecně je v jídelním lístku uvedeno, že většina polévek je zahušťována sójovou nebo cizrnovou moukou.

Doporučujeme zařadit i další vhodné obilné zavářky, např. jáhly, pohanku, špaldové kroupy, kuskus, krupky.

Kladně hodnotíme i zařazení rybí polévky, kterou řadíme k rybám.

Kombinace polévek s hlavními jídly: kombinace polévek a hlavních jídel je většinou vhodná.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík: V hodnoceném období bylo drůbeží maso, králík zařazeno 3x, což hodnotíme kladně. Podáno bylo především maso kuřecí, ale i krůtí maso a králík. (pečený králík).

Vepřové maso: Kladně je hodnoceno podávání vepřového masa, které bylo podáno 4x, což představuje horní hranici četnosti.

Uzeniny: Uzenina byla zařazena 1x (zapečené těstoviny se šunkou a hráškem) a její zařazení do jídelníčku se vůbec nedoporučuje.

Ryby: Pochvalu můžeme jídelně také udělit za plnění doporučení pro ryby, které byly zařazeny 2x, včetně rybí polévky.

Bezmasé nesladké jídlo: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 6x, což hodnotíme oproti předchozímu měsíci velmi kladně.

Sladké jídlo: Sladké jídlo bylo ve sledovaném období podáno 2x, což je v souladu s doporučením.

Luštěniny: Kladně hodnotíme plnění luštěnin, kde luštěninové jídlo bylo zařazeno 2x. Na rozdíl od předchozího měsíce byl fazolový guláš podán pouze s chlebem (29.5.).

Nápaditost pokrmů: jídelníček hodnotíme jako nápaditý.

Hodnocení příloh

Obiloviny: Obiloviny byly ve sledovaném období podány 10x ve formě těstovin, rýže, pečiva, bulguru, kuskusu. Přílohy je možno obohatit i o pohanku, celozrnných těstovin nebo např. i kaše nastavované jáhly.

Houskové knedlíky: Houskové knedlíky byly v jídelníčku zastoupeny 2x, četnost příloh je v souladu s doporučením.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: Čerstvá zelenina byla zařazena 8x. Dostatečná porce zeleniny představuje porci v misce nebo porci velkou jako sevřená pěst či rozevřená dlaň. Nastavený trend četnosti je v pořádku.

Zelenina tepelně upravená: Nabídka tepelně opracované zeleniny byla 4x, což hodnotíme kladně.

Hodnocení nápojů

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: K dispozici je denně čaj mírně slazený, sirup nebo džus a čerstvá voda.

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: Tento bod je plněn. Vždy, když je podáván mléčný nápoj, je ve výběru nabízen i nemléčný nápoj.

Hodnocení přesnídávek a svačín

Luštěninová nebo zeleninová pomazánka: Nabídka zeleninových a luštěninových pomazánek byla v hodnoceném období nedostatečná – 1x. Byla podána pouze pažitková pomazánka.

Rybí pomazánka, nebo ryba Rybí pomazánky byly nabízeny v souladu s nutričním doporučením 4x (sardinková, rybí s tvarohem, z tuňáka, z ryb v tomatě).

Obilné kaše: V podávání obilných kaší nadále přetrvávají nedostatky. Pouze 1x byla podána ovesná kaše s jablky. Jiné druhy obilných kaší nejsou podávány. Doporučujeme nabídku obilných kaší nastavit alespoň na min. 2x za měsíc. Nabízeny mohou být kaše ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové nebo jejich kombinace. Dále může být obilná kaše připravena z jáhel, rýže, nebo z bulguru.

Ovoce či zelenina jakou součástí každé svačiny: Zařazování ovoce či zeleniny je pravidelnou součástí každé svačiny.

Celozrnné, vícezrnné, žitné, žitnopšeničné, speciální pečivo, vč. chleba: Nabídka tohoto pečiva je v souladu s doporučením. Kladně hodnotíme používání sójové či cizrnové mouky do některých těst. Doporučení z předchozího měsíce ohledně používání např. špaldové mouky při pečení domácích moučníků nadále trvá.

Uzeniny, paštiky: V hodnoceném období byla podána 2x šunka. Dle doporučení by se uzenina ve školním stravování neměla zařazovat nikdy.

Pochvala:

pochvalu si mateřská škola zaslouží za vhodnou kombinaci polévek a hlavního jídla. V hodnoceném období bylo sice zařazeno méně zeleninových polévek a luštěninových polévek, nicméně na 19 stravovacích dní je top dobrý trend.

Velká Pochvala náleží za vhodnou skladbu hlavního jídla, vyjma zařazení 1x uzeniny.

chválíme taky za četnost obilovin a houskových knedlíků, zařazování čerstvé i tepelně opracované zeleniny.

Nabídka nápojů je plně v souladu s nutričním doporučením.

Rovněž můžeme pochvalu udělit za nápaditost pokrmů – hovězí líčka na smetaně, pečený hejk na rozmarýnu, sekaná s ovesnými vločkami.

u přesnídávek a svačin chválíme za nabídku rybích pomazánek, zeleniny a ovoce vždy jako součástí svačiny, nabídku vícezrnného pečiva.

Slabá místa:

1x byla zařazená uzenina (zapečené těstoviny se šunkou 14.5.).

Pozornost je nutné soustředit na přesnídávky a svačiny, a to v častějším zařazování luštěninových a zeleninových pomazánek, obilných kaší a úplném vynechání uzeniny (podobně jako v dubnu).

Chválíme za nabídku fazolového guláše s chlebem (29.5.), u kterého již nebyla kombinována luštěnina se živočišnou bílkovinou (jak jsme uvedli v hodnocení z dubna).

Pokud jde o zařazení uzeniny u hlavního jídla (1x - zapečené těstoviny se šunkou 14.5.), opět bylo zcela zbytečné a opět platí již uvedené z minulého měsíce. Vhodnější je kombinovat těstoviny se zeleninou, smetnou, vejcem, sýrem, apod., čímž by bylo dosaženo plnohodnotného pokrmu.

Prioritní body:

- 1.** Zvýšit podávání luštěninových nebo zeleninových pomazánek
- 2.** Zvýšit podávání obilných kaší na přesnídávky a svačiny.
- 3.** Vyloučit podávání uzeniny v rámci hlavního jídla i přesnídávek a svačin.

Celkové hodnocení

Velmi dobrý jídelníček